

# 11がつ こんだてひょう

11月は  
「ちばをたべよう！  
ちばの食育月間」です。



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	ようび	びやう	こんだてめい		あか	みどり	さいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		しじふ (g)	しよくえん そうとうりよう (g)
1	金		すきやきどん	かぼちゃじる ヨーグルトレーズン	きゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ	しらたき たまねぎ なかねぎ はくさい ほししいたけ にんじん だいこん かぼちゃ	ごはん あぶら さとう ヨーグルトレーズン	621	24.9	21.1
6	水		とりごもくおこわ	なすとあつあげのごまに じゃがいものみそじる	きゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	にんじん こほう ほししいたけ こんにやく なす たまねぎ わかめ	ごはん もちごめ あぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも	628	24.4	23.8
7	木		<b>千産千消 献立</b> むぎごはん	とうふのちゅうかに あおねぎスープ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが なかねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ かぶ わけねぎ えのき	ごはん むぎ あぶら さんおんとう かたくりこ	636	26.4	20.1
8	金		<b>千産千消 献立</b> いわしの かばやきどん	こまつなのおろしあえ こんさいとりにくのみそじる	きゅうにゅう いわし かつおがし とりにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん なめこ だいこん さとも わかめ なかねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま かたくりこ	644	26.8	22.2
11	月		カレーライス	フルーツポンチ	きゅうにゅう とりにく ひよこめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かんてんかん みかんかん パインかん ももかん	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	652	18.7	18.6
12	火		むぎごはん	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの キャベツのみそじる	きゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ	しょうが なかねぎ にんじん きりぼしだいこんこんにやく ほししいたけ たまねぎ わかめ キャベツ えのき こまつな	ごはん むぎ さとう オレンジジュース あぶら ごま	620	28.1	20.0
13	水		まっちゃんあげパン	マカロニサラダ しおぶたと じゃがいものスープ	きゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく	まっちゃん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう なかねぎ	コッパン あぶら さとう マカロニ じゃがいもさんおんとう	611	23.6	25.3
14	木		<b>千産千消 献立</b> クリーム スパゲッティ	かぶのようふうスープ なかれやまみりんだいがくも	きゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな かぶ キャベツ マッシュルーム	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル バター さつまいも あぶら ごま みずあめ	628	22.6	24.4
15	金		<b>七五三 献立</b> ようふう ちらしずし	じゃがいものそぼろに おふのすましじる	きゅうにゅう ツナ あぶらあげ ぶたにく あつあげ かまぼこ	レモンかじゅう にんじん ほししいたけ たまねぎ きざみのり いんげん なかねぎ わかめ こまつな コーン	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ はなふ	627	24.6	20.2
18	月		ちゅうかどん	あげしゅうまい しせんふうとうふのスープ	きゅうにゅう いか ぶたにく しゅうまい とりにく とうふ トウバンジャン	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ はるさめ もやし わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	648	25.4	25.1
19	火		サフランライスの ミートソースがけ	ABCスープ ひとくちゼリー	きゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ いんげん パセリ	ごはん あぶら マカロニ じゃがいもひとくちゼリー	651	26.1	21.9
20	水		ちゃんぼんめん	あつあげのもの フルーツヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ あつあげ とりにく だいず ヨーグルト	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ アロエかん ほししいたけ こまつな なかねぎ たまねぎ いんげん みかん いんげん ももかん パインかん	ちゃんぼんめん あぶら ばいたん さとう かたくりこ	614	29.8	26.4
21	木		<b>千産千消 献立</b> ごはん	さばのたつたあげ こまつなともやしのちゅうかあえ むらくもじる	きゅうにゅう さば とうふ たまご	しょうが こまつな にんじん なかねぎ もやし はるさめ	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	639	28.8	27.0
22	金		<b>和食の日 献立</b> ごはん	のりのつくだに いりどり だいこんとだいずのみそじる	きゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ だいず あぶらあげ みそ	のり にんじん こほう こんにやく れんこん だいこん えのき わかめ ねぎ いんげん	ごはん きひささとう ごまあぶら さとも さとう	625	28.9	21.2
25	月		きのこのわふう スパゲッティ	キャベツスープ ドーナッツ	きゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ コーン わかめ にんじん	スパゲッティ あぶら オリーブオイル ソイレブール ドーナッツ	616	22.2	24.8
26	火		むぎごはん	オランダに はくさいのみそじる	きゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん はくさい えのき こまつな わかめ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	632	24.1	20.9
27	水		おやこどん	あつあげのみそじる みかん	きゅうにゅう とりにく たまご なたと あつあげ みそ	たまねぎ にんじん わけねぎ なかねぎ えのき わかめ こまつな	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	645	29.6	23.0
28	木		<b>千産千消 献立</b> ちばの にんじんめし	いわしフライ ぐだくさんみそじる にんじんゼリー	きゅうにゅう あぶらあげ いわしフライ ぶたにく みそ	にんじん こほう かぶ たけのこ ほししいたけ わけねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも にんじんゼリー	633	24.7	21.0
29	金		<b>千産千消 献立</b> ケチャップライス	さつまいものシチュー こまつなのサラダ	きゅうにゅう とりにく しらはなまめ とうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ コーン トマトピューレ しめじ ブロッコリー こまつな きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも バター こむぎこ オリーブオイルさんおんとう	636	21.1	22.0

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連続して5日以上欠席（休日を除く）がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	631	25.3	22.5	2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.5	2.0